马哈希大师新传

陈永威　撰

2018 年 3 月

生平与学习背景

马哈希大师于 1904 年 7 月 29 日，出生在缅甸北部实皆省瑞波镇[1]（Shwe Bo）的谢昆村（Seik Khun）。其双亲均务农，父名堪道（U Kan Taw），母名欧珂（Daw Ok）。六岁时，便跟随彬马那寺（Pyinmana）住持阿迪萨尊者（U Adicca）学习佛法，并于十二岁时在那里成为沙弥，法名「梭巴纳」（U Sobhana），意为美好或庄严。

满 20 岁的时候，他受具足戒成为比丘，由于学习认真和天资聪睿，他在经教上进步很快，在受具随后的三年中，分别通过初、中、高阶的官方巴利文考试。及后再到曼德勒访寻博通经教的大

1 有的译作「雪布」，这里改为依循国际用语「瑞波镇」。

师们，继续深化学习。在 25 岁左右，他受邀到缅甸南部的毛淡棉（Mawlamyine）唐渊伽寺（Taungwainggale Taik Kyaung）教导佛法，期间，他并没有停止对经论的研究，尤其是《大念处经》（Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）的相关典籍。由于对此经的探究，引领了当时的他从理论走向实践，于是在 28 岁的时候，他和一位志同道合的比丘，只带着三衣一钵等八资具，便离开了毛淡棉，寻访能够实践念处禅修的方法。

最后在直通镇[2]（Thaton），他找到教界尊崇的禅修大师——明贡尊者（Mula Mingun Jetavan Sayadaw U Nārada，1869-1954 年），明贡大师的师公是替隆大师（Theelon Sayadaw，1786-1861 年），是敏东王时期（1853-1878 年）在实皆山被公认为证悟很深的高僧，通达经论且具足神通[3]。替隆大师的禅法后来传给众多弟子，

[2] 有的译作「打端」，这里改为依循国际用语「直通镇」。

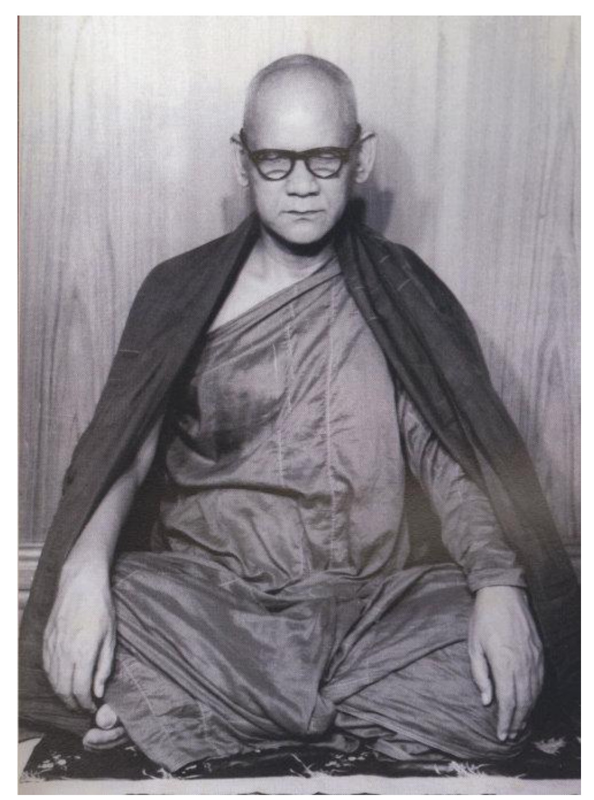
[3] 在 U Htay Hlaing 所作的《Theelon Sayadaw》一文中，提及敏东王曾找来一位博学的高僧天噶赞大师（Thingaja Sayadaw），尝试考验替隆大师的佛学知识及修证。在天噶赞大师到了替隆大师的寺院后，替隆大师不用查看任何书籍，边在编割木条用作牙刷，很从容地便回答了各个难题。天噶赞大师欲离开寺院回程前，替隆大师问其说：「你是怎样来到这里的？」天噶赞大师回答说：「坐小船。」大师说：「那么，你先坐船回去吧。」就在船差不多抵岸的时候，天噶赞大师见到一个人站在岸上，并发

其中阿雷多亚大师（Alehtawya Sayadaw）就是明贡大师的师父。[4]

从 1932 年 3 月至 7 月，在短短四个月的密集禅修期间，马哈希大师近乎不眠不休、全程止语、怀着热忱精进地觉察每一个身心活动，使其「内观智」迅速开展并成熟。后来，由于唐渊伽寺的年迈住持病危，于是他必须返回该寺，在长老辞世两年后，正式接任住持职务，负责寺内的管理和教学。

现那人竟是替隆大师，于是内心对大师的证量深深地敬信。同一文中，记载了明贡大师认为替隆大师是三果「不还者」（non-returner）的说法，并且显示替隆大师预知自身的死亡。

[4] 明法比丘旧译的《马哈希大师略传》，在此处误写明贡大师为替隆大师的弟子，实际应是其徒孙。从年岁上的推算，亦可以确定他们不可能是师徒关系。



马哈希大师德相

成为禅师及逐渐闻名

1938 年，由于大师希望将禅修的利益带返家乡，于是他回到谢昆村，并住在村子里的「马哈希寺」（Ingyindaw Taik Mahāsi Kyaung），这也是大师

被称呼为「马哈希」的由来[5]。在那里，大师开始教导亲友内观禅法，由于村内最先修习的三位居士，在一周之内获得很深入的内观智，透视到名色法的生灭乃至崩坏，获得前所未有的法喜与宁静，而且改变了生活上的许多恶习（嚼槟榔及抽烟等）。于是村内的人们逐渐闻风而至，加入了密集禅修的行列。如此，他在那儿教了七个月的内观禅，后来因事被请回唐渊伽寺，但是大师对于回乡教导内观禅法（四念处）的心愿从未忘失。

在返回唐渊伽寺教学期间，大师参加了 1941 年缅甸政府第一次举办的、内容十分困难的「法阿阇黎」（Dhammācāriya）会考，由于深谙经论和巴利语，他只是第一次参加便通过九个科目的考试，并获颁发「最胜光法阿阇黎」（Sāsanadhaja Sirīpavara Dhammācāriya）的头衔。不久，日军入侵缅甸，战争全面爆发，由于邻近区域危险，马哈希大师便返回谢昆村的「马哈希寺」，并在那儿履行其教导禅法的初衷，确立他后来弘扬禅法的成就。

[5] 马哈（Maha）是「大」，希（si）是「鼓」，这所寺院是因有大鼓而被如此称呼；Kyaung 读音ㄑㄧㄠ，寺院之意。

战乱期间，空袭不断在瑞波邻近的城镇发生，然而大师则在信徒们的祈请下，于 1945 年以七个月的时间，完成了毕生的大作，两册共 858 页的缅文《内观禅修手册》（Manual of Insight），这是当时一部教行兼备的大作，被不少高僧们赞赏，此时大师才四十一岁。差不多七十年之后，这部巨着的英译本，终于在 2016 年 5 月，被美国智慧出版社（Wisdom Publications）发行。早期这部书的第五章被摘要出来，就是我们熟知的《实用内观练习》，至今仍是学习具体实修内观的必读文章。

此后不久（约在 1947 年），马哈希大师教授内观禅法的事，被广泛地在实皆省等地传开，并引来当时缅甸政界元老、著名的虔诚佛教居士和推广者——邬对爵士（U Thwin）的注意，这位犹如佛经中所描述的富裕大长者，恰巧正在缅甸全国，遍寻一位德学、教证俱备的大师，来担任他在仰光所筹划的、同时弘扬「教理」（pariyatti）和「实修」（paṭipatti）的「佛陀教法中心」导师。此前，他已经探访过不少当时的大德，但都没有满意。后来经过一位资深的八戒尼介绍，邬对爵

士亲自听了马哈希大师的开示，最终确信他找到了一位德学兼备的高僧，可以指导禅修。

马哈希禅修中心成立的缘起及故事

现在仰光的「马哈希佛陀教法中心」（Mahāsi Thathana Yeikthā），是今日缅甸全国乃至海外所有「马哈希禅修中心」的总部，也是邬对爵士亲自捐出地皮、亲任主席，在 1947 年所成立的「佛教摄益协会」（Buddha Sāsana Nuggaha Organisation）所在。如前所述，这个中心重视佛教所讲的「教理」和「实修」，在「教理」方面，中心所礼请的是缅甸史上第一位取得「持三藏大师」（Tipiṭakadhara）学位（1953 年），能够把整套南传巴利文三藏全部背诵下来的「持三藏明昆大师」（Tipiṭakadhara Mingun Sayadaw U Vicittasārābhivaṃsa，1911-1993 年）。指导「实修」的方面，便由马哈希大师负责。这两位教界巨人，后来便成为南传佛教「第六次佛典结集」的两位最主要人物。



马哈希禅修中心总部（仰光）

其实，在邬对爵士礼请马哈希大师驻锡中心指导禅修之前，当时与他携手合作的总理吴努（U Nu）所想礼请的禅修导师，并非当时还年轻的马哈希大师，而是国内一位年资更长，被广泛认为是阿罗汉的著名大师——孙伦长老（Sunlun

Sayadaw，1878-1952 年，又称宣隆大师）。[6]

据了解，吴努曾觐见孙伦大师，请其驻锡仰光的「佛陀教法中心」，不过大师向他表示自己不谙经论[7]，并告诉他欲将佛法传弘海外，便需要寻找一位博通经论而又有修证的大师。在缅甸，孙伦大师是以其禅定与神通闻名的，这番话彷佛在预示着未来「教法中心」是另有其主。结果，吴努便透过邬对爵士，找到了马哈希大师，并在 1949 年 11 月，恭请大师到中心指导密集禅修，同年 12 月教导了第一批 25 名禅修者。

在大师莅临指导禅修不久，吴努逐渐对内观禅法产生了信心，首先他是听闻那批参加者身心都产生了大变化，性格转变，甚至证得了经论中所描

---

[6] Gustaaf Houtman (1999), p.206, *Mental Culture in Burmese Crisis Politics: Aung San Suu Kyi and the National League for Democracy*, Tokyo University of Foreign Studies, Institute for the Study of Languages and Cultures of Asia and Africa. Retreived: http://www.burmalibrary.org/docs19/Houtman-1999-Mental_Culture_in_Burmese_Crisis_Politics.pdf
此外，笔者亦从仰光孙伦禅法的导师处，了解过相关的故事缘起。中译《宣隆大师传》有提及 1948 年 9 月吴努拜访孙伦大师的问答，内文虽然没有提及邀请大师之事，推算应发生在那期间前后。

[7] 大师出家前是一名不识字的农夫，42 岁才出家，因此并没有深入研究过经论。

述的圣人果位。抱着实验的态度，于是他找来一位行为恶劣，杀盗淫妄俱作的恶人到那儿禅修，结果那人禅修结束后，彻底改变了这些坏性情。

再来，他把自己个性叛逆的女儿送去禅修，出来的时候，女儿竟变得温柔和孝顺父母，从前那些无礼行为都消失了。在这些眼前的实证之下，吴努和家人更深信和努力禅修，并以其影响力，在全国各地推动马哈希禅法的发展。光在 1981 年，仅缅甸国内的马哈希禅修中心便有 293 间，截至 2016 年终，已增至 683 间，而缅甸国内外曾参加马哈希中心禅修的人数则达 4.8 百万人。[8]

实用的马哈希禅法

马哈希禅法，之所以广泛受到欢迎，是因为它容易入手、成效快速和显著。一般禅修方法的教导，很多时候比较偏重于坐禅，在日常生活或其他身心活动，容易会放任内心到处攀缘，所以纵然学人坐禅时有不错的体验，很多时候都无法延伸至

---

[8] Mahāsī Sāsana Yeikthā (2017), *The Buddha Sāsana Nuggaha Organization*. Retrieved from http://www.mahasi.org.mm/

其他日常活动中。由于功夫无法延续，致使解脱难以发生。马哈希禅法，能够具体地教导学员观察行住坐卧的各类身心现象，在不间断的密集修持环境中，当下正念不绝，只要学员热忱、精进地按照指导修习，便不难获得经论所载的定慧体验。

相关的行住坐卧修法，都是紧贴《大念处经》的教导，以及《相应部．蕴相应》、《六处相应》等有关观照五蕴、六根门等内容。在大师弘扬内观的期间，曾有部分人质疑大师所教导，说以「腹部」起伏为观照对象的修法，为他所独创，来源不明。事实上，这观法是以「风大」为对象，其来源是《中部．界分别经》有关观察腹部风大的段落[9]，而这种方法，在马哈希大师之前，他的

---

[9] 在《中部・界分别经》（Dhātuvibhaṅgasuttaṃ）中，佛陀提到如实观照风界的六种特相，其中包括「腹内的风」（koṭṭhāsayā vātā）及「腹内肠外风」（kucchisayā vātā），这是观修腹部的经证，其它经典，如《中部》的《象足迹譬喻大经》及《教诫罗侯罗大经》也有同样的经文。原文如下：
比丘！什么是风界？风界会有自身内的，会有外部的。比丘！什么是自身内的风界？凡自身内、各自的，是风、与风有关的、执取的，即：上行风、下行风、腹部中的风、腹腔中的风、随行于四肢中的风、呼吸等，或凡任何其它自身内、各自的，是风、与风有关的、执取的，比丘！这被称为自身内的风界。又，凡自身内的风界、外部的风界，都只是风界，它应该以正确之慧被这样如实看作：『这不是我的，我不是这个，这不是

导师明贡大师已在教导，而同期的雷迪大师（Ledi Sayadaw，1846-1923 年）著名弟子莫因长老（Mohnyin Sayadaw，1872-1964 年）也有类似的教导[10]。事实上，观腹部起伏的教法，多年来一直获教内众多通达经论的大师们（包括多位持三藏大师）所认同。

佛陀法只有一味——解脱味，而所解脱的，是指「贪瞋痴」烦恼的缠缚，因而涅盘的定义是「贪瞋痴的熄灭」。许多修习过马哈希禅法的人们，在密集修持后，坏性格转变了、对世间人事的忧苦断了、慈爱增长了，这都是「贪瞋痴熄灭」（苦灭）的亲身证明。

我的真我。』以正确之慧这样如实看它后，他在风界上厌，他使心在风界上离染。
（取自庄春江居士之中译版：http://agama.buddhason.org/）

[10] 雷迪大师是缅甸被誉为阿罗汉的高僧，精通经论及有甚深修证。他的弟子莫因尊者，是论典的专家。杰克・康菲尔德着，新雨编译群 译《当代南传佛教大师・第十一章・莫因西亚多——内观训练》中记载：「因观呼吸而观察身体现象的分解，就像观察手的移动，行者必须检查身体中间部分的身体现象，不必像练习呼吸时注意鼻孔空气的进出，而祇注意身体的中间部分，如此将察觉到身体这部位的起伏移动———吸气时升起而呼气时伏下。对呼气与吸气的物理现象均能注意观察，将了解无常是我们可以体会的。」取自
http://www.buddhason.org/book/export/html/154

对上座部教法的巨大贡献

第六次佛典结集

为了让巴利三藏（Pāḷi tipiṭaka，经律论）更好地流传、重新仔细校订三藏、出版善本，以及整理审核以往结集所没有进行的对「注释」（aṭṭhakathā）、「复注」（ṭīkā）和「藏外文献」（anya）的结集；缅甸政府决定举办一场空前的「第六次佛典结集」（Chaṭṭha Saṅgāyanā），旨在将 2500 年前的佛陀教法更完整地保存下来。这项历时两年（1954-56 年），获得泰国、柬埔寨、斯里兰卡等主要南传佛教国家支持，超过 2500 名僧侣出席参与的活动，在仰光盛大地展开。

这次结集，是仿照两千多年前，古代佛教僧团第一次结集佛典的模式进行，马哈希大师担任当时佛陀大弟子迦叶尊者「提问者」（pucchaka）的角色，而持三藏明昆大师，则担任阿难尊者「诵答者」（vissajjaka）的角色。全部都是以巴利文对答进行，马哈希大师还需要参与审定、最终校

正等工作，且在三藏的结集后，另外再进行了「注释」和「复注」的结集。这需要就一些极为艰难的典籍间的不同观点、外道论议等，妥善地做好梳理和说明，这些工作大师都得担任诵读、审定、修订等角色，若不精通典籍的人，是无法进行和完成的。全部典籍加起来，超过四万多页，这可谓是一次佛教史上的大成就。



第六次佛典结集

《大念处经巴缅对译》及《清净道论大疏钞巴缅对译》

马哈希大师著作等身，从开示辑录成的讲记以及亲自撰写的著作超过七十多部。除了先前提及的

大作《内观禅修手册》，其中重要的，还包括 1949 年写成的《大念处经巴缅对译》。由于教导内观禅法的根据在于《大念处经》，早期的弟子们于是请求大师为这部重要的经典，作一个巴利文对应缅文的「对译」（Nissaya），使具体的内观修法得以说明。书中除了把难以处理的巴利文准确译成缅文外，还就一些如观照行走时「标记」的问题，增补、阐述了古代注释书的说法。让当时不能阅读巴利文的禅修者，能够窥探经文的意义。

另一部可以说是影响整个缅甸佛教界的作品，是大师对公元五世纪觉音尊者所编着的《清净道论》（Visuddhimagga）所作的缅译。在南传佛教，这部书是被视为百科全书般的巨作，但是过去的缅文译本并不完善，马哈希大师为了让缅甸佛教徒能够阅读学习此书，花了六年（1961-67 年）的时间，在「教法禅修中心」将《清净道论》及法护尊者所作的《清净道论大疏钞》（Visuddhimagga Mahāṭīkā）等书，全部讲解及对译。这些典籍内容的深入和复杂性，相信没有人会质疑，大师能够将这些书籍准确地翻译，厘清各类哲学和修行观念，并得到教界大德的嘉

许，说明他本人的佛学造诣，是何其渊博及高超。[11]

海外弘法的成就

在 1952 至 1981 年期间，纵然忙碌于审理典籍、寺内教导禅法、写作等事务，大师仍然孜孜不倦地应邀到海外弘法，尤其值得提及的，是他对西方禅修的影响。在上世纪七十年代，不少年轻的欧美人士，闻风而至仰光马哈希禅修中心，在获得了法的喜悦和体证之后，便礼请大师前往美国及其他欧洲国家弘法。其中美国麻省的「内观禅修学会」（Insight Meditation Society）影响最深远，可说是美国弘扬禅修的先驱和重镇。今日著名的西方禅修导师——杰克・康菲尔德（Jack Kornfield）、约瑟夫・戈尔斯坦（Joseph Goldstein）及莎朗・萨兹伯格（Sharon Salzberg）

---

[11] 据笔者了解：从前缅甸人学习佛典，一般都碍于不谙巴利文而难以进行，因此古时研究佛典都是僧人的专业。只是到了第六次结集之后，马哈希大师开始对译这几部重要的书籍，其他高僧们亦在差不多时期，开展了译经的工作，才使得巴利三藏，相继在几十年内大部分被译成缅文，不然缅甸大多数人至今还不能研读佛法经论。

等人，全部均受教于马哈希大师及其弟子的座下。

除了西方国家，日本、印度尼西亚、马来西亚、斯里兰卡、尼泊尔、印度、泰国、越南等地，在马哈希大师到该地弘法后，均纷纷成立禅修中心。

大师的甚深德行和修证

在上世纪五十年代，这种交通、信息均远远落后于今的年代，马哈希大师仍能够在短短三十年内，迅速传播内观禅法的种子，这除了因为他的博学外，主要归功于他的德行和修证。邬对爵士十分赞叹大师的行仪，说他的举止十分庄严、寂静、威仪具足，在任何时候和姿态均是如此，因此他深信已找到了一位教导禅法的高僧了。

美国的杰克・康菲尔德，在回忆他对马哈希大师的印象时写道：「在大师访美期间，我们绝少见到他笑或批判，反而他总是散发出泰然寂静的氛围。事情和对话会在他周边发生，但他总是处于

寂静不动之中。他，就好像虚空一样——无形的、没有人在那里，这是『空』的证悟。」[12]

对于大师凝然自若的神态，仰光班迪达禅修中心住持柏林禅师（Beelin sayadaw）曾回忆说：某次马哈希大师在其寮房会客，在大家对话中突然灯管从天花板整支掉下来，然而大师只是说了一句「灯掉下来了」，丝毫没有被惊吓到。马哈希禅修中心已故的财务长丁汉（U Thein Han）也曾忆述类似的情景，某次在马哈希禅修中心的一个邻近村落发生了大火，大师在目睹这些场面时，并没有任何恐慌或躁动，显得平静非常。

大师的大弟子戒喜禅师述说其戒德时，提到一次到海外弘法期间，临时需要中途转机停留台湾，入住旅馆一晚。前来迎接大师的人，催促大师快一点走路，然而大师只维持着从容不迫的步伐，烙守着比丘不能跑的规则。及后大家均入住旅馆休息，然而大师只管彻夜坐在椅子上，不曾躺在床上睡过，相信这是为着守护戒律上，有不能与异性同住一栋楼房的规定。大师对戒律的严谨若

---

[12] Jack Kornfield (2010), Enlightenments, *Inquiring Mind*. Retrieved from http://www.inquiringmind.com/Articles/Enlightenments.html

此。

大师也是少数南传佛教中，茹素的高僧，在《减损经讲记》中他说明了其理由，是因为供给比丘的肉食，不能排除是为他所杀。，在那个时代，缅甸节庆中存在着为供僧而屠宰的事实。大师甚至连鸡蛋、鸭卵也是不食用的，因为可能孵出生命之故。

大师的德行和证量是深不可测的，这些列举只是寥寥数例。读者可以从网络搜寻大师的影片和照片，将不难发现其任何时候，犹如上述一样，均是举止庄严，心地寂然不动一般。[13]

教界内大师们的赞赏和认可

因为尊崇大师的戒定慧德行，缅甸政府在 1957 年向大师颁发「最上大智者」（Agga Mahā Pandita）的头衔[14]，这并非一个经考试可以取得

---

[13] 马哈希大师传（缅文影片）
https://youtu.be/rIUndHjVIvE
[14] 有的版本作 1952 年，这里依据马哈希禅修中心总部官方网页而写。

的荣誉，只有教界公认戒行、学识、教学、资历等方面极为卓越，影响巨大深远的高僧才能获得。

时至今日，无论是教内的多位持三藏大师，如已故的明昆尊者、善吉祥尊者（Sayādaw U Sumingalalankara）或者今日的尤大师（Yaw Sayādaw U Sirindābhivaṃsa），还是比马哈希大师年资更长的教界长老，巴利文专家——南迪亚大师（Ashin Nāndiya Thera）、瓦塞塔昆旺萨长老（Vaseṭṭhābhivaṃsa Thera）等，都曾公开赞赏马哈希大师的才学和禅法。

笔者在拜访被教内赞誉，修证甚高的持三藏尤大师时，他表示若教人禅修，都是推荐马哈希大师的内观练习。

出众的弟子们

一位成功的导师，必然是桃李满门，英才辈出的。马哈希大师的大弟子们，继承着他的衣钵，许多都是弘化一方的大师，其中多位都是佛学精湛的

「阿毗旺萨」（abhivaṃsa），这是缅甸国内非常难考取的佛学学位[15]。马哈希传承中，最著名的五位出家大弟子，包括雪吴敏尊者（Shwe Oo Min Sayadaw，1913-2002）、班迪达尊者（Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa，1921-2016）、沙达马然希尊者（Saddhammaraṃsi Sayadaw U Kuṇḍalābhivaṃsa，1921-2011）、戒喜尊者（Sayadaw U Sīlānandābhivaṃsa，1927-2005）及恰宓尊者（Chamyay Sayadaw U Jānakābhivaṃsa，1928- ）。而俗家闻名的除了上述几位外国导师外，还有慕宁达居士（Anagarika Munindra，1915-2003）和其女弟子蒂帕妈（Dipa Ma，1911-1989）。

[15] 「阿毗旺萨」（abhivaṃsa）：这需要通过两个不同的僧伽委员会所设立的「法阿阇黎」考试，并在特定年龄前考获方能取得的教理上的头衔。据笔者了解，这分别为仰光「策底央噶那」（Cetiyangana）及曼德勒「萨迦斯哈」（Sakyasiha）两个法阿阇黎考试。



犹如亲兄弟般的班迪达尊者（左）与雪吴敏尊者（右）

这些弟子们，有的被大众誉为阿罗汉，其中雪吴敏尊者便是。他于 1951-1961 年间在马哈希禅修中心禅修及指导学员，并被马哈希大师委任为「教诫阿阇黎」（Ovādacariya），即最主要的导师之一。其后他于 1961 创立雪吴敏禅修中心（Shwe Oo Min Dhamma Sukha Yeiktha），并担任住持。犹如马哈希大师一样，尊者在任何时候，均展现出无间断的正念、平静的举止和庄严的威仪。尊者以其长期闭关修行著名，到八十多岁，

他还是每年固定闭关独自禅修。

一位马来西亚的居士向笔者忆述说：「在雪吴敏尊者圆寂前七天，我去到医院的病房中礼敬他，那时候虽然大师的双肾基本已失去功能，但是盘腿坐在病床上的他，只是寂然不动，丝毫没有半点苦状。在大师的跟前，我只是感到无比的平静，妄念怎样也起不来。」另一位指导马哈希禅法的出家导师亦对笔者忆述过：「见到尊者的时候，感觉是：怎么会有人具有这般高的证量。」与其他大弟子不一样的是，尊者不多说法，亦没有主持禅修营，因此基本没有著作传世。

另一位大弟子，沙达马然希长老的德行也是广被赞扬，亲近过的人们都表示他的和蔼、温柔、谦卑无人能及，几十年来，弟子们从没见过他有半点不悦或脾气，而长老总是精进地禅修。沙达马然希长老后来在 1979 年，创立了沙达马然希禅修中心（Saddhammaraṃsi Mahāsi Yeikthā），教导众多海内外弟子马哈希内观禅法，著作甚丰，很多都已翻成英文。

笔者并没有机会亲身接触上述两位大师，然而却

有幸多次参加班迪达长老住持的禅修营。大长老在马哈希大师圆寂后，担任其中心的「教诫阿阇黎」八年，是马哈希禅法传弘的重要人物。八十年代，到美国多次弘法，住持禅修营。其后于1990年创立班迪达禅修中心（Paṇḍitārāma Sāsana Yeikthā），至今海内外有十多个分中心。在长老的身旁，总能感觉到他沉稳的仪态，在他讲经开示的时候，纵使很多时候长达两小时甚至三小时，但是他总是如盘石一般，安坐椅子上动也不动地开示着，全无小动作，不换姿势亦毫无躁动，声调始终如一地平稳，唯一能看到的动作，只有翻一翻手上几张笔记卡而已。他的定力和证量，在举止中完全散发出来。[16]

缅甸国母昂山素姬（Aung San Suu Kyi）是班迪达长老的著名在家弟子，在她被软禁期间，内观禅修成了她的精神依靠。她还有另一位禅修导师，也是马哈希传承的另一位弘法大将——恰宓长老，长老以其甚严的身教、流利的英语，在海内外亦成立了超过十间道场，其中还包括南非这个偏远之地。到了九十岁高龄，长老仍是不疲厌

[16] 读者可以自行观看班迪达大师的开示视频，一睹大师的安稳与寂然：https://youtu.be/FyM51tWt8XI

地到中国各地弘法，将马哈希内观禅法积极地传入华语地区，传承不绝。



马哈希大师（中）、戒喜尊者（左二）、恰宓尊者（右二），1979 年摄于美国

除了出家的弟子，证量可以如此高深之外，马哈希传承的许多在家居士，一样有着过人的成就。其中著名的女成就者——蒂帕妈（1911-1989），她于上世纪五十年代末，在仰光马哈希中心密集禅修，几天内将当时丧夫丧子的悲痛彻底消除，很多人相信她是一位具备甚深证悟，兼通达禅定

和神通的在家圣者。一位美国尊者说她有时候会入定七日七夜，另外许多美国的弟子们，均表示在接触到她之后，总会被她的无比慈爱溶化着，内心的烦恼随之一扫而空，喜悦充满。

碍于篇幅所限，这里仅能列举几位大弟子们的德行和证境。



昂山素姬于住所供养班迪达禅修中心的资深导师们

大师的圆寂

马哈希大师的终身，全部时间和生命，都奉献在学习、实践和传弘佛法上，从来没有任何疏忽或放纵身口意的事，他所度化的人数以万计，为南传佛教的教理和实修的传扬，树立了空前的伟业。海内外，无不视之为近代南传佛教的大师之一。然而，就算再盛开和亮丽的花朵，亦总有飘落之时。1982 年 8 月 13 日晚上，大师在与侍者谈话当中，发生急性脑中风而昏倒[17]，并在翌日 8 月 14 日病逝，享年 78 岁，戒腊 59，其遗骨在荼毘后，供奉在仰光马哈希禅修中心总部的陵墓中。大师的肉身已灭，然而他的教法并未随之而散，依然保存在修学内观禅法的弟子们心中，他的德行亦会继续流芳百世，垂裕后昆。

---

[17] 明法比丘旧译的《马哈希大师略传》在此处误写为「心脏病」，事实应是急性脑中风引致脑内出血，昏倒然后逝世。



马哈希大师圆寂照片

让我们一同随喜马哈希大师一生为佛法和众生所作的一切奉献和善业。

善哉！善哉！善哉！

延伸阅读：

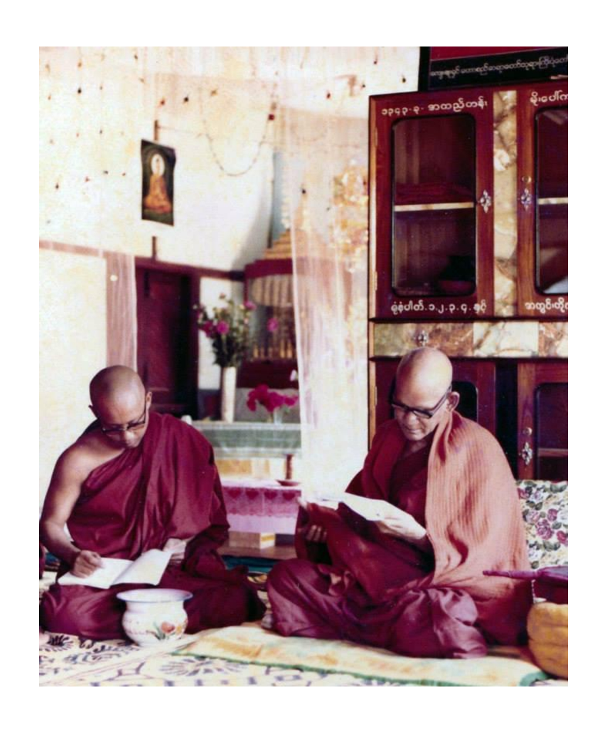
1）戒喜尊者编着，温宗堃、何孟玲中译，*《马哈希尊者传》*，2012 年 3 月 MBSC 佛陀原始正法中心出版。

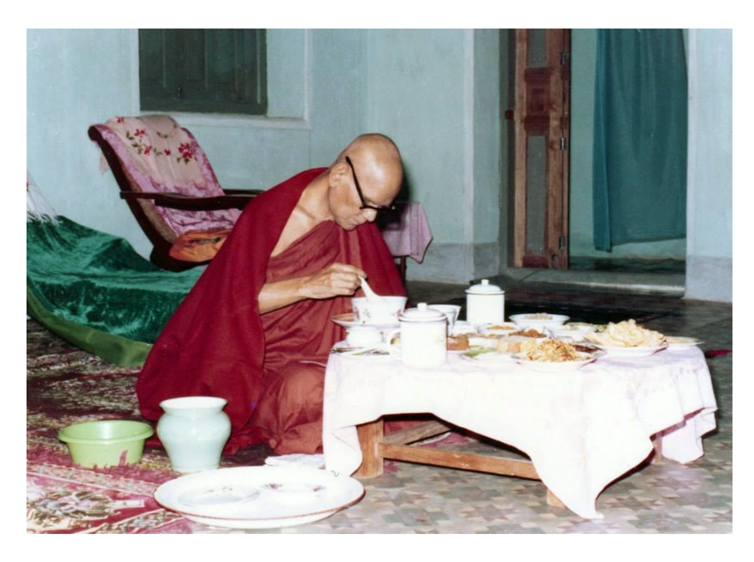
2）达玛聂久着，温宗堃、何孟玲中译，*《一生的旅程：班迪达西亚多传记》*，2010 年 5 月 MBSC 佛陀原始正法中心出版。

3）艾美．史密特着，周和君、江翰雯中译，*《佛陀的女儿：蒂帕嬷》*，2013 年橡树林出版

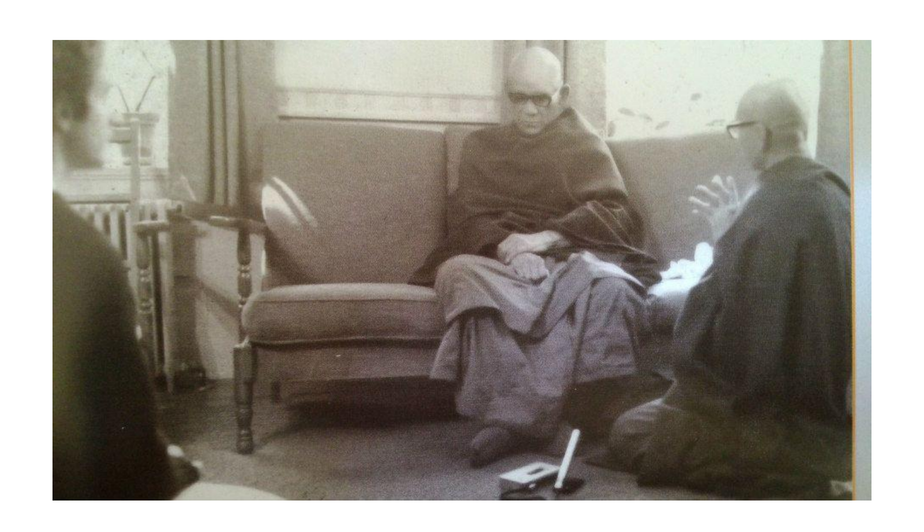
4） Translated in English by Aggācāra (2013), *Theelon Sayadaw*, written by U Htay Hlaing, retrieved from: http://aggacara.blogspot.com/p/theelon-sayadaw1786-ad-1861-ad-great.html

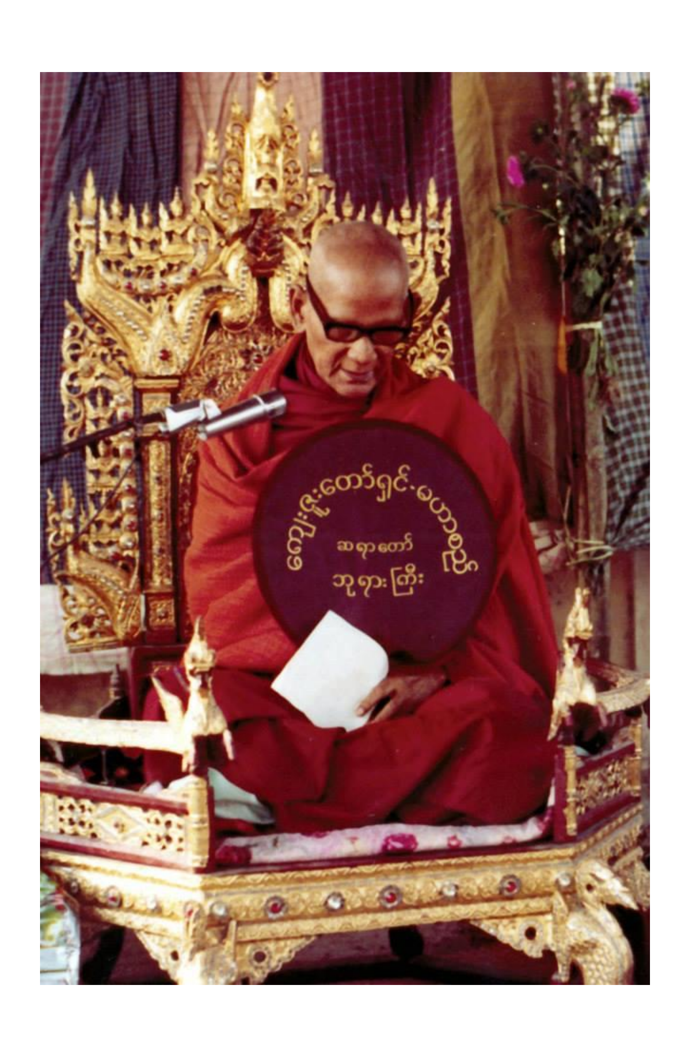
附：行住坐卧中的马哈希大师










ကျေးဇူးတော်ရှင်·မဟာစည်
ဆရာတော်
ဘုရားကြီး











